

JARRET de VEAU à l'ORANGE

Préparation : 20mn Cuisson : 2h30 assez facile prix moyen

Pour 4 personnes

4 belles tranches de jarret de veau avec os (on peut remplacer par de la cuisse de dinde), 50g de farine, 80g de beurre, 3cl d'huile, 2 oranges, 1 gros oignon, 2 carottes, 75g de lard, 1 bouquet garni, un demi verre de vin blanc sec, 1dl de fond de veau, sel, poivre
200g de riz (pour accompagner)

Technique

1-Faire une mirepoix : couper en petits dés réguliers les carottes, oignon et lard. Faire chauffer de la matière grasse dans une casserole, y mettre les légumes et le bouquet garni ; remuer avec une cuillère de bois et laisser blondir en rissolant très légèrement. Le tout doit être doré sans brunir ou noircir ; compter 7 à 8mn de cuisson

2-Prélever le zeste d'une orange, le couper en lamelles que l'on fait blanchir 5mn dans l'eau bouillante

3-Saler, poivrer et fariner chaque morceau de viande. Les faire revenir dans le mélange huile-beurre. Ajouter la mirepoix, le zeste d'orange et le fond de veau Laisser mijoter 1h30mn

4-Retirer la viande, et ajouter le jus des 2 oranges au fond de cuisson ainsi que le vin blanc. Laisser réduire une demi-heure environ. Passer au travers d'un tamis

5-Disposer la viande dans un plat et recouvrir de sauce.

6- Servir avec du riz ou un autre légume.

Saumon en croûte de tapenade et d'emmental de Savoie

Préparation 30 min. cuisson 30 min. facile

Pour 4 personnes :

4 pavé de saumon
250 g d'emmental de Savoie
150 g de tapenade noire
250 g de coulis de tomates
12 tomates séchées
1 verre de vin de Savoie blanc
100 g de fondue d'oignons
24 olives noires entières

Préparation :

1. Coupez 12 bâtonnets épais et 4 tranches fines d'emmental. Percez le pavé de saumon par le centre et glissez 3 bâtonnets d'emmental et de la tapenade. Recouvrez-le d'une fine couche de tapenade et d'une tranche d'emmental.
2. Passez au four à 200°C (th. 6-7) pendant 15 min.
3. **Pour la sauce :** faites réduire le vin blanc et la fondue d'oignons. Ajoutez le coulis de tomates et portez à ébullition. Ajoutez des lamelles de tomates séchées et les olives noires. Faites revenir à feu doux pendant 5 min.
4. Servez le saumon avec sa sauce avec un mélange de céréales (boulgour et épeautre) ou du riz.